ProfiKultura

Gdański Program Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych

Podręcznik dla realizatorów

Gdańsk, 2023

dbam o mój zasięg fundacja

GDAŃSK

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień

Spis treści

Od autorów 3

Uzależnienie cyfrowe jako problem cywilizacyjny 4

Cel główny i cele szczegółowe 5

Grupa docelowa 5

Działania instytucji kultury i Hevelianum w ramach programu ProfiKultura 6

Punkt informacyjno-edukacyjny 6

Wytyczne dotyczące interwencji edukacyjnych w ramach wydarzeń kulturalnych i naukowych 7

Wytyczne dotyczące profilaktycznych modułów warsztatowych 11

Załączniki – materiały do dystrybucji 15

Od autorów

Drogi Realizatorze programu ProfiKultura

Odnotowany w ostatnich latach globalny rozwój technologii stał się jednym z ważniejszych czynników determinujących współczesny postęp cywilizacyjny. Epoka cyfrowa to okres, w którym technologia informatyczna stała się integralną częścią życia. Niemal każda rodzina, firma czy organizacja korzysta z rozwiązań informatycznych. Technologia cyfrowa daje ludziom wiele możliwości, w tym sposobność łatwego przesyłania i przechowywania danych, dostęp do szerokiej gamy informacji i szybki wgląd do zasobów wiedzy. Pozwala angażować się w życie społeczne, ułatwia wymianę informacji między ludźmi, instytucjami i podmiotami. Umożliwia śledzenie i monitorowanie wielu parametrów, wskaźników i cech, w tym trendów i zmian społecznych. Obecnie życie codzienne jest coraz bardziej zdominowane przez cyfrowe technologie. Jednak mimo wszystko należy pamiętać, że powinna istnieć równowaga między światem cyfrowym a światem realnym, którą należy zachować. Zbyt długie przebywanie w świecie wirtualnym może wpłynąć ujemnie na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne oraz na relacje z innymi. Aby uniknąć tych negatywnych skutków, ważne jest abyśmy nie pozwalali, aby nasze życie było zdominowane przez technologię, i poświęcali czas na nawiązywanie relacji z innymi ludźmi, aktywność fizyczną i cieszenie się życiem w pełni. To pozwoli nam zachować zdrowie i zapewni szczęśliwe życie.
Zachowanie równowagi cyfrowej wymaga więc odpowiedzialnego i umiarkowanego korzystania z technologii cyfrowych, dbania o swoje zdrowie psychiczne oraz rozwijania swoich zainteresowań poza światem mediów cyfrowych.
Kultura odgrywa w procesie zachowania tej równowagi bardzo ważną rolę. Obszar kultury i nauki to środowisko, które pozwala na wyrażanie siebie, na przekazywanie wiedzy i wartości innym. Kultura jest narzędziem, które rozwija wyobraźnię i kreatywność, wzbogaca wiedzę i postrzeganie świata oraz nas samych - pełni ważną rolę w edukacji, wspierając nas w zdobywaniu wiedzy i umiejętności, dostarcza nam informacji o świecie i uczy krytycznego myślenia. Podsumowując, instytucje kultury mają ogromny potencjał do pozytywnego wpływania na zachowanie równowagi cyfrowej.

Życzymy Ci, abyś z przyjemnością korzystał z podręcznika zawierającego narzędzia interwencji edukacyjnej i profilaktycznej ProfiKultura i czerpał z niego wartościowe informacje. Mamy nadzieję, że będzie on dla Ciebie nie tylko gotowym instrumentem, ale również źródłem wiedzy i inspiracji w tworzeniu własnych narzędzi, mających na celu przyczynienie się do zachowania równowagi cyfrowej przez nasze dzieci i młodzież.

Autorzy programu ProfiKultura

dr Marek Jankowski
dr hab. Michał Brzeziński
dr Maciej Dębski
Paweł Golak
Krzysztof Adamczyk
Radosław Nowak
Grażyna Cieślak

Uzależnienie cyfrowe jako problem cywilizacyjny

Nowoczesne technologie komunikacyjne (internet, telefony komórkowe, tablety, media społecznościowe, gry sieciowe) nieodwracalnie zmieniły obraz współczesnej rzeczywistości. Wielu ludzi, szczególnie młodych, nie wyobraża sobie życia bez używania telefonu komórkowego czy przynależności do portalu społecznościowego. Rzeczywistość online nie tylko w dużej mierze wypełnia czas wolny, ale staje się okazją do kreowania nowej rzeczywistości, bez wychodzenia z domu. Młodzi ludzie intensywnie korzystający z nowych mediów są określani mianem cyfrowych tubylców (digital natives). Zdobycze techniki – smartfony, aplikacje komórkowe, programy komputerowe – nie stanowią dla nich żadnych barier w procesie komunikacji wirtualnej. Epoka cyfrowa współcześnie stawia coraz większe wymagania. Jedni mogą i chcą im sprostać, inni zaś nie potrafią odnaleźć się w nowej rzeczywistości. W szczególnie trudnej sytuacji są cyfrowi imigranci – rodzice i nauczyciele, którzy nie wychowali się w epoce cyfrowej i obecnie muszą uczyć się posługiwać nowymi urządzeniami multimedialnymi. Dynamiczny rozwój techniki komputerowej, telefonii komórkowej i zaangażowanie coraz większej liczby osób w korzystanie z komputera i sieci, w tym z mediów społecznościowych, powoduje lawinowe narastanie problemów z tym związanych oraz szybki wzrost liczby osób wykazujących objawy uzależnienia od nowoczesnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych.

Uzależnienie cyfrowe jest problemem zdrowotnym, który w ostatnich latach zaczął zdobywać coraz więcej uwagi. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych. Przesadnie długie korzystanie z urządzeń elektronicznych i technologii cyfrowych prowadzić może do wielu problemów zdrowotnych, w tym do obniżonego nastroju, problemów zdrowotnych fizycznych, problemów z koncentracją, zaburzeń snu, złego samopoczucia i depresji. Użytkownicy, którzy są uzależnieni od technologii cyfrowej, często unikają kontaktu z innymi ludźmi i mają problem z regulacją własnych nastrojów. Mogą mieć trudności z pracą i szkołą oraz z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji społecznych. Ponadto uzależnienie cyfrowe może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak problemy ze wzrokiem, bóle głowy, zmęczenie i bóle pleców. Osoby uzależnione od nowych technologii zaniedbują swoje obowiązki szkolne, domowe, zawodowe.

Można zatem powiedzieć, że uzależnienie cyfrowe będzie negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne, fizyczne, społeczne oraz duchowe.

Cel główny i cele szczegółowe

Cel główny programu ProfiKultura:

Umacnianie potencjału zdrowotnego gdańszczan poprzez redukowanie ryzyka rozwoju uzależnień cyfrowych (nadmierne, destruktywne przebywanie w świecie wirtualnym i korzystanie z narzędzi cyfrowych).

Cele szczegółowe programu ProfiKultura:

1. Zwiększenie kompetencji osób realizujących działania w obszarze kultury w zakresie zadań informacyjno-edukacyjnych dotyczących utrzymywania równowagi cyfrowej.
2. Zwiększenie kompetencji mieszkańców miasta Gdańska dotyczących utrzymywania równowagi cyfrowej.
3. Promocja poradnictwa w zakresie utrzymywania równowagi w epoce cyfrowej.

Grupa docelowa

Podmiotem oddziaływania interwencyjno-edukacyjnego w ramach programu ProfiKultura są:
- Dzieci w wieku 6 – 12 lat
- Młodzież w wieku 13 – 18 lat

Celem pośredniego oddziaływania na podmiotową grupę docelową działania informacyjno-edukacyjne skierowane będą także do:
- Rodziców
- Opiekunów
- Nauczycieli
- Wychowawców

Działania instytucji kultury i Hevelianum w ramach programu ProfiKultura

Punkt informacyjno-edukacyjny

Interwencje edukacyjne
(w ramach wydarzeń kulturalnych i naukowych)

Profilaktyczne moduły warsztatowe
(w ramach zajęć o charakterze cyklicznym)

Punkt informacyjno-edukacyjny

Realizator programu ProfiKultura zobowiązany jest do utworzenia w siedzibie instytucji punktu informacyjno-edukacyjnego.

Sposób oznaczania punktu informacyjno-edukacyjnego:

- Hasło: Zadbaj o cyfrową równowagę
- ProfiKultura – Gdański Program Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych

Punkt informacyjno-edukacyjny to oznaczone miejsce, w którym udostępniane są zasoby merytoryczne programu ProfiKultura, w tym:

- Informacja o dostępnej w Gdańsku pomocy w zakresie braku równowagi cyfrowej u dzieci i młodzieży – załącznik 1.
- Materiał edukacyjny dotyczący promocji utrzymywania równowagi cyfrowej – „Bajeczna świadomość" – załącznik 2.
- Testy służące identyfikacji ryzyka rozwoju uzależnienia cyfrowego – załącznik 3.
- Skrzynka lub szafka na telefony – miejsce na pozostawienie telefonów na czas prowadzenia zajęć i warsztatów dla dzieci i młodzieży, tzw. cyfrowe odtruwanie.

Wytyczne dotyczące interwencji edukacyjnych w ramach wydarzeń kulturalnych i naukowych

Realizator programu ProfiKultura zobowiązany jest do prowadzenia działań informacyjno-edukacyjnych dotyczących równowagi cyfrowej w postaci krótkich interwencji edukacyjnych.

Krótkie interwencje edukacyjne to instrumenty pracy dydaktycznej w postaci:

- Krótkich 5-minutowych scenek teatralnych
- Krótkich 5-minutowych zapowiedzi edukacyjnych
- Krótkich 5-minutowych dyskusji moderowanych z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych

Cele dydaktyczne w postaci promocji 10 zasad równowagi cyfrowej, które tworzą pożądane kompetencje cyfrowe:

1. Miej pod kontrolą czas spędzany przed ekranem.

2. Zredukuj potrzebę nieustannego posiadania przy sobie smartfona i innych urządzeń ekranowych.

3. Wyłączaj powiadomienia ekranowe (dźwięki i plakietki), w szczególności w czasie nauki oraz wykonywania czynności i prac domowych.

4. Skupiaj swoją uwagę i aktywność na wykonywaniu tylko jednej czynności.

5. Angażuj się w działania analogowe, które kształtują umiejętność samodzielnego, logicznego i kreatywnego myślenia.

6. Odpoczywaj i relaksuj się bez używania urządzeń ekranowych.

7. Szukaj zainteresowań także poza internetem i wykorzystywaniem urządzeń ekranowych.

8. Rób sobie „cyfrowe odtruwanie" – świadomie planuj czas poza internetem i bez korzystania z urządzeń ekranowych.

9. Zadbaj o odpowiednio długi sen i aktywność fizyczną – to podstawy zdrowego stylu życia.

10. Zadbaj o relacje w świecie rzeczywistym.

Realizator jest zobowiązany do prowadzenia krótkich interwencji edukacyjnych, dotyczących równowagi cyfrowej, w ramach wydarzeń kulturalnych i popularyzujących naukę, organizowanych dla dużej liczby uczestników, w których konkretny uczestnik bierze udział co do zasady jednorazowo, takich jak np.: koncerty, spektakle, wystawy.

Scenki teatralne, zapowiedzi edukacyjne oraz dyskusje moderowane muszą uwzględniać jeden lub kilka następujących celów dydaktycznych odnoszących się do 10 zasad utrzymywania równowagi cyfrowej.

Hasło przewodnie:
Zadbaj o cyfrową równowagę.

Zasady tworzenia krótkich interwencji edukacyjnych:

1. Zdecyduj, jaki jest cel scenki/zapowiedzi/dyskusji. Określ, jakie chcesz wywołać uczucia, emocje lub jakie zamierzasz przekazać treści edukacyjne.

2. Ustal grupę docelową, do której adresowana będzie interwencja profilaktyczna. Treści edukacyjne oraz forma ich prezentowania muszą odpowiadać potrzebom i możliwościom rozwojowym dzieci i młodzieży. Rekomendowany jest dobór treści do dwóch grup docelowych: 6 – 12 lat oraz 13 – 18 lat.

3. Ustal liczbę postaci, które będą uczestniczyć w interwencji. Ustal również, jak długa będzie interwencja (rekomendowany czas to 5 minut).

4. Wybierz odpowiednią scenerię. Możesz wybrać scenerię, która jest związana z akcją planowanego wydarzenia kulturalnego.

5. Utwórz scenariusz interwencji zgodnie z kartą scenariusza krótkiej interwencji profilaktycznej – szablon 1.

6. Wybierz odpowiednią oprawę muzyczną i/lub dobierz rekwizyty.

7. Przygotuj szczegółowe instrukcje dla aktorów i reżysera dotyczące tego, jak powinna wyglądać interwencja.

8. Ustal termin rozpoczęcia prób i przygotuj wszystkie niezbędne materiały.

9. Przeprowadź próby i ewentualnie popraw scenariusz interwencji, jeśli to konieczne.

10. Przygotuj się do premiery.

Szablon 1

Karta interwencji edukacyjnej

Data	
Tytuł	
Autor	
Instytucja	
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM**
	☐ Kontroluj czas przed ekranem
	☐ Odkładaj smartfon
	☐ Wyłącz powiadomienia
	☐ Nie rób wielu rzeczy naraz
	☐ Trenuj swój mózg w sposób analogowy
	☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych
	☐ Szukaj zainteresowań poza siecią
	☐ Planuj czas bez internetu
	☐ Zadbaj o swój sen
	☐ Dbaj o relacje
Czas	☐ 5 min ☐ ..... min
Grupa docelowa	☐ 6 – 12 lat ☐ 13 – 18 lat ☐ ..... – ..... lat

Szablon 1
Karta interwencji edukacyjnej

Scenariusz lub plan działania	
Materiały dydaktyczne	

Wytyczne dotyczące profilaktycznych modułów warsztatowych

Realizator programu ProfiKultura zobowiązany jest do prowadzenia profilaktycznych modułów warsztatowych dotyczących równowagi cyfrowej.

Realizator jest zobowiązany do prowadzenia **profilaktycznych modułów warsztatowych**, tj. działań informacyjno-edukacyjnych dotyczących równowagi cyfrowej w ramach zajęć dla małej liczebnie grupy uczestników, w których konkretny uczestnik bierze udział co do zasady wielokrotnie, takich jak np.: kursy, warsztaty, lekcje.

Rekomendowana częstość i czas trwania realizacji profilaktycznych modułów warsztatowych wynosi odpowiednio: raz na 6 spotkań cyklicznych w wymiarze minimum 15 minut (tj. kwadrans profilaktyczny).

Cele dydaktyczne w postaci promocji 10 zasad równowagi cyfrowej, które tworzą pożądane kompetencje cyfrowe:

1. Miej pod kontrolą czas spędzany przed ekranem.

2. Zredukuj potrzebę nieustannego posiadania przy sobie smartfona i innych urządzeń ekranowych.

3. Wyłączaj powiadomienia ekranowe (dźwięki i plakietki), w szczególności w czasie nauki oraz wykonywania czynności i prac domowych.

4. Skupiaj swoją uwagę i aktywność na wykonywaniu tylko jednej czynności.

5. Angażuj się w działania analogowe, które kształtują umiejętność samodzielnego, logicznego i kreatywnego myślenia.

6. Odpoczywaj i relaksuj się bez używania urządzeń ekranowych.

7. Szukaj zainteresowań także poza internetem i wykorzystywaniem urządzeń ekranowych.

8. Rób sobie „cyfrowe odtruwanie" – świadomie planuj czas poza internetem i bez korzystania z urządzeń ekranowych.

9. Zadbaj o odpowiednio długi sen i aktywność fizyczną – to podstawy zdrowego stylu życia.

10. Zadbaj o relacje w świecie rzeczywistym.

Hasło przewodnie:
Zadbaj o cyfrową równowagę.

Zasady tworzenia profilaktycznych modułów edukacyjnych:

1. Określ cel dydaktyczny modułu oraz ustal, jakie chcesz wywołać uczucia, emocje lub jakie zamierzasz przekazać treści edukacyjne.

2. Ustal grupę docelową, do której adresowany będzie profilaktyczny moduł edukacyjny. Treści edukacyjne oraz forma ich prezentowania muszą odpowiadać potrzebom i możliwościom rozwojowym dzieci i młodzieży. Rekomendowany jest dobór treści do dwóch grup docelowych: 6 – 12 lat oraz 13 – 18 lat.

3. Profilaktyczne moduły warsztatowe należy przygotować zgodnie z kartą pracy profilaktycznego modułu edukacyjnego – szablon 2.

Przykłady kart pracy do wykorzystania przez realizatorów zostały zamieszczone w załączniku nr 4 do podręcznika.

Szablon 2

Karta pracy warsztatowej – profilaktyczny moduł edukacyjny

Data	
Tytuł	
Autor	
Instytucja	
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM**
	☐ Kontroluj czas przed ekranem
	☐ Odkładaj smartfon
	☐ Wyłącz powiadomienia
	☐ Nie rób wielu rzeczy naraz
	☐ Trenuj swój mózg w sposób analogowy
	☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych
	☐ Szukaj zainteresowań poza siecią
	☐ Planuj czas bez internetu
	☐ Zadbaj o swój sen
	☐ Dbaj o relacje
Czas	☐ 15 min ☐ ..... min
Grupa docelowa	☐ 6 – 12 lat ☐ 13 – 18 lat ☐ ..... – ..... lat

Szablon 2

Karta pracy warsztatowej – profilaktyczny moduł edukacyjny

Scenariusz	
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	
Materiały dydaktyczne	

Załącznik 1

Informacja o dostępnej w Gdańsku pomocy w zakresie braku równowagi cyfrowej u dzieci i młodzieży

Załącznik 2

Materiał edukacyjny dotyczący promocji utrzymywania równowagi cyfrowej – „Bajeczna świadomość”

Wersja elektroniczna:

https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2022/11/1.-A1-relacje-scaled.jpg

https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2022/11/2.-A1-alternatywy-scaled.jpg

https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2022/11/3.-A1-higiena-scaled.jpg

https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2022/11/4.-A1-swobodna-zabawa-scaled.jpg

https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2022/11/5.1-A1-uzaleznienia-scaled.jpg

https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2022/11/6.-A1-mozg-scaled.jpg

https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2022/12/Nowe-technologie-w-domu-Poradnik-dla-rodzicow-strony.pdf

Załącznik 3

Szacowanie ryzyka występowania uzależnienia cyfrowego u młodzieży w wieku 13 – 18 lat

Odpowiedz na każde z poniższych pytań, wybierając jedną z dwóch opcji odpowiedzi: tak (1 punkt) lub nie (0 punktów).

	TAK ✔	NIE ✔
1. Czy często zdarza Ci się unikać posiłku lub bardzo spieszyć się w trakcie jedzenia ze względu na korzystanie z urządzeń cyfrowych?	○	○
2. Czy często korzystasz z urządzeń cyfrowych zamiast spotykać się z przyjaciółmi lub rodziną?	○	○
3. Czy odczuwasz niepokój lub złość, gdy nie masz dostępu do urządzeń cyfrowych?	○	○
4. Czy zdarza Ci się spędzać więcej czasu przed ekranem urządzeń cyfrowych niż planowałeś?	○	○
5. Czy czujesz potrzebę ciągłego sprawdzania powiadomień oraz wiadomości w aplikacjach i serwisach internetowych, nawet gdy nie ma takiej konieczności?	○	○
6. Czy zdarza Ci się korzystać z urządzeń cyfrowych w szkole, mimo że nauczyciel wyraźnie tego zakazał?	○	○
7. Czy zdarza Ci się tracić poczucie czasu, kiedy korzystasz z urządzeń cyfrowych?	○	○
8. Czy odczuwasz, że Twój nastrój jest uzależniony od korzystania z urządzeń cyfrowych?	○	○
9. Czy zdarza Ci się korzystać z urządzeń cyfrowych w nocy, pomimo tego, że powinieneś/naś spać?	○	○
10. Czy zdarza Ci się ignorować obowiązki domowe lub szkolne ze względu na korzystanie z urządzeń cyfrowych?	○	○

Suma: .....

Podsumowanie wyników:

- **0-2 punkty:** Ryzyko uzależnienia cyfrowego jest niskie.
- **3-5 punktów:** Ryzyko uzależnienia cyfrowego jest umiarkowane.
- **6-10 punktów:** Ryzyko uzależnienia cyfrowego jest wysokie.

Jeśli masz wątpliwości co do swojego poziomu uzależnienia cyfrowego lub zauważasz u siebie symptomy tego uzależnienia, warto porozmawiać z bliskimi.

Pamiętaj, że szacowanie ryzyka to nie diagnoza. W przypadku wątpliwości lub problemów związanych z uzależnieniem cyfrowym należy skonsultować się ze specjalistą w dziedzinie uzależnień. Specjaliści, tacy jak psychologowie, psychiatrzy lub terapeuci, mogą pomóc w zrozumieniu i pokonaniu uzależnienia cyfrowego poprzez udzielanie odpowiednich porad oraz stosowanie właściwych terapii, takich jak terapia behawioralna lub terapia poznawczo-behawioralna.

Warto pamiętać, że wczesne wykrycie i leczenie uzależnienia cyfrowego może pomóc w uniknięciu poważniejszych problemów zdrowotnych i społecznych, które mogą wynikać z długotrwałego korzystania z urządzeń cyfrowych.

Karta pracy nr 0

15 min

Data opracowania	13.03.2023
Autor karty	Marek Jankowski
Tytuł	Jak spędzam czas wolny
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☐ **Kontroluj czas przed ekranem** ☐ **Odkładaj smartfon** ☐ **Wyłącz powiadomienia** ☐ **Nie rób wielu rzeczy naraz** ☐ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy** ☐ **Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych** ☐ **Szukaj zainteresowań poza siecią** ☐ **Planuj czas bez internetu** ☐ **Zadbaj o swój sen** ☐ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat

Karta pracy nr 0

15 min

Scenariusz	1. Rozdaj uczestnikom test na szacowanie ryzyka występowania uzależnienia cyfrowego i wyjaśnij zasady jego wypełniania (Podręcznik ProfiKultura, załącznik 3). Poinformuj, że test ma na celu pomóc uczestnikom zrozumieć, czy korzystają z urządzeń cyfrowych w sposób zdrowy i zgodny z zasadami równowagi cyfrowej. 2. Poproś uczestników, aby wypełnili test indywidualnie, skupiając się na swoich własnych doświadczeniach i nawykach związanych z korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Zachęć ich do szczerości i otwartości, ale zapewnij, że wyniki testu są poufne i nie będą udostępniane innym osobom. 3. Po wypełnieniu testu poproś uczestników, aby policzyli swoje punkty i ustalili (każdy uczestnik indywidualnie i anonimowo), w którym przedziale ryzyka się znajdują. Wyjaśnij, co oznacza każdy z przedziałów ryzyka, i podkreśl, że nie jest to diagnoza, ale tylko szacowanie. 4. Poproś uczestników, aby podzielili się swoimi wrażeniami. Zachęć ich do zadawania pytań i dzielenia się swoimi doświadczeniami z korzystania z urządzeń cyfrowych.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– podsumuj najważniejsze punkty dotyczące równowagi cyfrowej i przypomnij uczestnikom o znaczeniu korzystania z urządzeń cyfrowych w sposób umiarkowany i zgodny z zasadami zdrowego stylu życia – zachęć do przemyślenia nawyków związanych z korzystaniem z urządzeń cyfrowych w celu poprawy swojego stylu życia Świat cyfrowy jest jednym z wielu elementów większej całości, którą stanowi rzeczywistość, w której żyjemy. Chociaż technologia i internet odgrywają coraz większą rolę w naszym życiu, to jednak są tylko jednym z aspektów naszej codzienności, który wpływa na nasze zachowania, podejmowane decyzje i relacje z innymi ludźmi. Nie można oddzielić świata cyfrowego od świata rzeczywistego, ponieważ oba te światy wzajemnie na siebie wpływają. W dzisiejszych czasach coraz więcej działań podejmowanych jest w świecie online, ale nadal istnieją także rzeczywiste spotkania, interakcje międzyludzkie i wydarzenia, które odbywają się poza przestrzenią wirtualną. Dlatego też ważne jest, aby pamiętać, że świat cyfrowy jest tylko jednym elementem większej całości i że potrzebujemy zarówno interakcji online, jak i offline, aby móc pełniej cieszyć się życiem i rozwijać się jako osoby.
Materiały dydaktyczne	– test szacowania ryzyka uzależnienia cyfrowego (załącznik 3) – ołówki lub długopisy

Karta pracy nr 1

Data opracowania	13.03.2023
Autor karty	Marek Jankowski
Tytuł	Jak spędzam czas wolny
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☐ Kontroluj czas przed ekranem ☐ Odkładaj smartfon ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☑ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy** ☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych ☑ **Szukaj zainteresowań poza siecią** ☐ Planuj czas bez internetu ☐ Zadbaj o swój sen ☐ Dbaj o relacje
Czas	15 min
Grupa docelowa	4 – 12 lat
Scenariusz	1. Zadaj dzieciom pytanie: Jak lubicie spędzać czas wolny? 2. Zapisz i ponumeruj na tablicy odpowiedzi dzieci. 3. Zachęć wszystkie dzieci do podania swojej ulubionej aktywności w czasie wolnym. 4. Narysuj na tablicy dwa duże okręgi. 5. Podpisz okręgi: świat realny i świat wirtualny.

Karta pracy nr 1

Scenariusz	6. Wytłumacz dzieciom, że świat realny to świat, w którym wykonujemy różne czynności i spotykamy się z ludźmi bez używania komputera, tabletu czy telefonu. 7. Wytłumacz dzieciom, że świat wirtualny to świat, w którym wykonujemy różne czynności i rozmawiamy z innymi osobami za pomocą komputera, tabletu lub telefonu. 8. Poinformuj dzieci, że każda aktywność jest dobra. 9. Wpisz numery podanych przez dzieci aktywności do właściwie podpisanego okręgu – ustalaj każdorazowo z grupą dzieci decyzję o przypisaniu aktywności do okręgu. 10. Wspólnie z dziećmi policz, ile numerów znajduje się w każdym okręgu. 11. Poinformuj o wyniku liczenia. 12. Przeprowadź z dziećmi krótką rozmowę – jakie jeszcze inne aktywności mogłyby pojawić się w każdym z okręgów.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– aktywność człowieka odbywa się w świecie realnym oraz świecie wirtualnym – równowaga cyfrowa to umiejętność korzystania z aktywności świata realnego i wirtualnego
Materiały dydaktyczne	– tablica – mazaki

Karta pracy nr 2

Data opracowania	13.03.2023
Autor karty	Marek Jankowski
Tytuł	Jak spędzam czas wolny
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☐ Kontroluj czas przed ekranem ☐ Odkładaj smartfon ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☑ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy** ☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych ☑ **Szukaj zainteresowań poza siecią** ☐ Planuj czas bez internetu ☐ Zadbaj o swój sen ☐ Dbaj o relacje
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	1. Rozdaj uczestnikom małe kartki oraz ołówki lub długopisy. 2. Poinformuj, że dokonane przez uczestników notatki pozostaną anonimowe (niepodpisane). 3. Poproś, aby uczestnicy zanotowali swoją ulubioną aktywność, którą najczęściej realizują w czasie wolnym. 4. Zbierz do pudełka opisane kartki.

Karta pracy nr 2

15 min

Scenariusz	5. Pomieszaj i wysyp kartki na stolik. 6. Poinformuj uczestników o znaczeniu utrzymywania równowagi cyfrowej, tj. umiejętnego życia w świecie realnym i wirtualnym. Przedstaw zalety świata wirtualnego (kompetencje cyfrowe), a także świata realnego (kompetencje społeczne). 7. Przygotuj dwa pudełka opisane: świat realny, świat wirtualny. 8. Odczytaj notatki z każdej kartki i wspólnie z uczestnikami wrzuć je do właściwego pudełka. 9. Poinformuj uczestników, że każda aktywność jest dobra. 10. Policz, ile jest kartek w każdym z pudełek. 11. Poinformuj o wyniku liczenia. 12. Poinformuj, że dokonane liczenie to tylko skutek twojej ciekawości dotyczącej tego, jak rozkładają się aktywności w tej konkretnej grupie. 13. Zwróć jednak uwagę, że dokonanie osobistego przeglądu aktywności w życiu konkretnej osoby ma duże znaczenie. 14. Przeprowadź krótką dyskusję moderowaną.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– równowaga cyfrowa jest potrzebna dla właściwego i wszechstronnego rozwoju – życie tylko w świecie realnym wiąże się z ryzykiem wykluczenia cyfrowego – życie wyłącznie w świecie wirtualnym wiąże się z ryzykiem uzależnienia cyfrowego
Materiały dydaktyczne	– małe kartki – ołówki lub długopisy – dwa pudełka podpisane: świat realny, świat wirtualny

Karta pracy nr 3

Data opracowania	28.03.2023
Autor karty	Agata Konieczna
Tytuł	Cyberprzemoc
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☐ Kontroluj czas przed ekranem ☑ **Odkładaj smartfon** ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☐ Trenuj swój mózg w sposób analogowy ☑ **Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych** ☐ Szukaj zainteresowań poza siecią ☐ Planuj czas bez internetu ☐ Zadbaj o swój sen ☑ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	6 – 12 lat
Scenariusz	1. Rozpocznij od wprowadzenia: Na dzisiejszym spotkaniu będziemy rozmawiać o cyberprzemocy, czyli o przemocy w internecie. Czasem coś, co ma być żartem, może sprawić przykrość drugiej osobie. 2. Prowadzący rozkłada na podłodze plansze z komentarzami i zdjęciami.

Karta pracy nr 3

15 min

Scenariusz	3. Prowadzący mówi: Na podłodze znajdują się plansze z przykładami różnych aktywności, które można spotkać w sieci (załącznik nr 1). Niektóre z nich mogą być dla drugiej osoby bardzo nieprzyjemne. 4. Prowadzący przykleja na podłodze linię z papierowej taśmy i prosi dzieci, by po jednej stronie znalazły się aktywności, które mogą być przykre dla innych, po drugiej te, które nie stanowią przykrości dla drugiej osoby. 5. Prowadzący wraz z grupą analizuje odpowiedzi dzieci. 6. Prowadzący pyta dzieci: Po czym możemy rozpoznać cyberprzemoc? 7. Prowadzący tak moderuje rozmowę, by dojść do podsumowania, że przykre komentarze, wiadomości, przerabianie zdjęć oraz ich rozpowszechnianie, wykluczanie z grupy oraz podszywanie się pod kogoś stanowią formę cyberprzemocy. 8. Jakie uczucia w drugiej osobie mogą wywołać takie zdjęcia, komentarze lub wiadomości? 9. Prowadzący tak moderuje rozmowę, by dojść do podsumowania, że wywołuje to trudne emocje: smutek, żal, rozpacz, wstyd, złość. 10. Na koniec prowadzący przekazuje uczniom informacje, że w sytuacji, jeśli będą doznawać przemocy w sieci lub sami będą jej sprawcami, należy poprosić o pomoc kogoś dorosłego: rodzica, wychowawcę, instruktora, psychologa w szkole lub jakąś inną zaufaną osobę.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– Czasem z pozoru niewinny żart może stanowić formę cyberprzemocy. Różnimy się stopniem wrażliwości, coś, co dla jednej osoby może wydawać się zabawne, dla drugiej może być bardzo dotkliwe. – Coś, co raz zostało wrzucone do sieci, nigdy z niej nie ginie. – W przypadku bycia osobą doznającą lub stosującą przemoc w sieci należy poszukać pomocy u zaufanej osoby dorosłej.
Materiały dydaktyczne	– papierowa taśma samoprzylepna – plansze z załącznika nr 1

Załącznik nr 1

Cześć,
zapraszam Cię
na urodziny,
które odbędą się
w piątek o 16
u mnie w domu

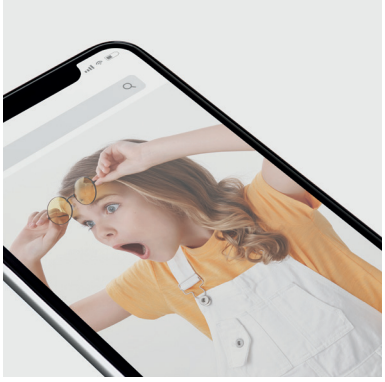
ja i mój najlepszy przyjaciel,
zawsze mogę na niego liczyć

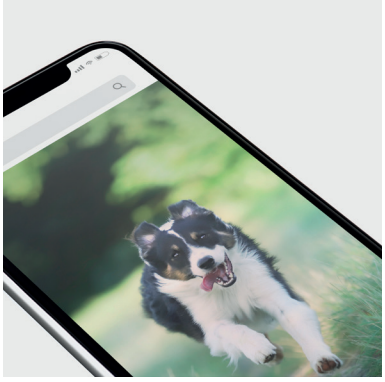
najgorzej radzi sobie w szkole
i przez nią wszyscy dostają
dodatkowe zadania

uwielbiam
moją klasę,
jesteście super,
poza Kasią
i Martyną.

To nie jest mój profil!!!
To nie ja!!!
Zgłaszajcie ten profil!!!!!!!!!!!!”

uwielbiam
moją klasę,
a najbardziej
Wojtka i Lenę,
którzy są mega
w porządku





Załącznik nr 1

nie chcę, żeby Krzysiek był w naszej grupie, zablokujmy go

nie lubię Krzyśka, ale nie będę go wyrzucać z grupy

Olek wygląda, jakby zjadł wszystkie piłki do kosza i zapił wodą z kranu

wysportowana z Was klasa, tylko ten jeden wygląda, jakby się urwał z zawodów sumo

<3<3<3

w przyszłym roku wszyscy przebieramy się tak samo

Karta pracy nr 4

15 min

Data opracowania	28.03.2023
Autor karty	Agata Konieczna
Tytuł	Cyberprzemoc
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☐ Kontroluj czas przed ekranem ☑ **Odkładaj smartfon** ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☐ Trenuj swój mózg w sposób analogowy ☑ **Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych** ☑ **Szukaj zainteresowań poza siecią** ☐ Planuj czas bez internetu ☐ Zadbaj o swój sen ☑ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	1. Rozpocznij od wprowadzenia: Na dzisiejszym spotkaniu będziemy rozmawiać o cyberprzemocy, czyli o przemocy w internecie. 2. Ułóż na podłodze duży okrąg ze sznurka, zaznacz jego środek za pomocą kolorowej karteczki samoprzylepnej.

Karta pracy nr 4

15 min

Scenariusz	3. Przekaż polecenie: Waszym zadaniem będzie ocena, jak bardzo przykre dla drugiej osoby mogą być przedstawione sytuacje. 4. Uczestnicy udzielają odpowiedzi poprzez ustawienie się w odpowiednim miejscu – im bliżej środka, tym bardziej przykra sytuacja. Poza okręgiem ustawiają się w sytuacji, gdy oceniają ją neutralnie. Zademonstruj. 5. Prowadzący odczytuje zdania z listy: • Komentarz na Instagramie, gdzie ktoś negatywnie ocenia Twoje ubranie • Komentarz na Instagramie, gdzie ktoś negatywnie ocenia Twój wygląd • Włamanie na Twój profil na Instagramie • Założenie profilu na Instagramie, gdzie ktoś wrzuca Twoje prywatne zdjęcia • Przerobienie zdjęcia w filtrze pogrubiającym i wrzucenie go na forum klasowe • Udostępnienie w sieci Twoich prywatnych rozmów • Wyzywanie w komentarzach pod Twoim zdjęciem • Przesyłanie innym osobom z klasy Twojego zdjęcia zrobionego z zaskoczenia • Wykluczenie Cię z forum klasowego • Przesłanie innym osobom z klasy filmiku, który został nagrany dla Twojej dziewczyny/chłopaka • Udostępnienie na grupie klasowej Twojego nagrania z TikToka z ośmieszającym Ciebie komentarzem 6. Prowadzący prosi uczestników o refleksje po tym ćwiczeniu. 7. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie: Cyberprzemoc może przybierać różne formy – straszenia, szantażowania lub poniżania w sieci. Czasem coś, co miało być żartem, również może stanowić formę cyberprzemocy i być bardzo dotkliwe dla drugiej osoby. 8. Prowadzący rozdaje uczestnikom małe kartoniki z napisem „W sytuacji, gdy będę miał/a z czymś trudność, mogę skontaktować się z…" i prosi uczestników, aby wypisali przynajmniej 3 osoby dorosłe, do których mogą się zgłosić o pomoc w przypadku bycia osobą doznającą cyberprzemocy lub jej sprawcą. Warto zasugerować, że mogą być to nie tylko rodzice, ale także pedagog/psycholog szkolny, trener, instruktor, starsze rodzeństwo etc. 9. Prowadzący zapisuje na tablicy numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111, informując, że tam również mogą uzyskać wsparcie w trudnej dla nich sytuacji.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– Cybeprzemoc może przybierać różne formy: poniżania, nękania, ośmieszania, podszywania się pod kogoś. – Czasem z pozoru niewinny żart może stanowić formę cyberprzemocy. Różnimy się stopniem wrażliwości, coś, co dla jednej osoby może wydawać się zabawne, dla drugiej może być bardzo dotkliwe. – Coś, co raz zostało wrzucone do sieci, nigdy z niej nie ginie. – W przypadku bycia osobą doznającą lub stosującą przemoc w sieci warto poszukać pomocy u zaufanej osoby dorosłej.
Materiały dydaktyczne	– sznurek – karteczki samoprzylepne – tablica i marker – kartoniki z napisem „W sytuacji, gdy będę miał/a z czymś trudność, mogę skontaktować się z…"

W sytuacji, gdy będę miał/a z czymś trudność, mogę skontaktować się z…

.....

.....

.....

.....

.....

Karta pracy nr 5

15 min

Data opracowania	22.03.2023
Autor karty	Agnieszka Ratajczak
Tytuł	Komunikacja
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☐ Kontroluj czas przed ekranem ☑ **Odkładaj smartfon** ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☐ Trenuj swój mózg w sposób analogowy ☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych ☑ **Szukaj zainteresowań poza siecią** ☐ Planuj czas bez internetu ☐ Zadbaj o swój sen ☑ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	6 – 12 lat
Scenariusz	1. Zadaj dzieciom pytanie: Czym jest komunikacja i na czym polega? – burza mózgów. 2. Zapisz odpowiedzi dzieci na tablicy. 3. Przeanalizuj wspólnie w dziećmi odpowiedzi, omówcie komunikację niewerbalną (mowa ciała, gesty, postawa ciała, wygląd fizyczny) i werbalną. 4. Wypisz na tablicy dwa hasła: komunikacja w realu i komunikacja cyfrowa.

Karta pracy nr 5

15 min

Scenariusz	5. Wytłumacz dzieciom, na czym polega komunikacja w bezpośrednim spotkaniu, a na czym polega komunikacja online. 6. Rozdaj karteczki samoprzylepne. Poproś uczestników, aby przykleili je pod komunikacją, która jest im bliższa – realna lub online – podliczcie, gdzie jest więcej karteczek. 7. Teraz zaproponuj, aby każdy z uczestników podał wady i zalety komunikacji w realu i online – zapisz odpowiedzi dzieci na tablicy. 8. Razem z dziećmi zastanówcie się, czy zalety i wady komunikacji w realu są równoważne z zaletami i wadami komunikacji online – omówcie to wspólnie. 9. Wytłumacz dzieciom, że komunikacja realna jest ważnym elementem naszego rozwoju i życia codziennego. Posiada ogrom zalet i trudno ją zastąpić w 100%. 10. Wytłumacz dzieciom, że komunikacja w wirtualnym świecie – rozmowy z innymi osobami za pomocą komputera, tabletu lub telefonu – posiada swoje zalety i wady. 11. Natomiast aby zachować zdrowie psychofizyczne, konieczna jest równowaga pomiędzy komunikacją realną a online. Poinformuj dzieci, że każda komunikacja jest dobra pod warunkiem, że jest prowadzona według zasad dobrego wychowania i kultury osobistej. 12. Przeprowadź krótką rozmowę z dziećmi – jakie zasady powinny obowiązywać podczas rozmowy/komunikacji z drugim człowiekiem zarówno w realu, jak i online. 13. Podsumuj wypowiedzi dzieci. Podziękuj za pomysły i zaangażowanie. 14. Na koniec zapytaj, co je zaskoczyło i co im się podobało – rundka końcowa.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– komunikacja jest nieodłącznym elementem naszego życia – idąc z duchem czasu, mamy możliwość komunikacji online – stała się ona naszą codziennością tak samo jak komunikacja w realu – aby zachować zdrowie, potrzebna jest równowaga świata realnego i świata cyfrowego – świadome korzystanie z narzędzi może spowodować, że staną się one cennym instrumentem w nauce, pracy i w całym życiu
Materiały dydaktyczne	– tablica – mazaki – kolorowe karteczki samoprzylepne

Karta pracy nr 6

15 min

Data opracowania	23.03.2023
Autor karty	Agnieszka Ratajczak
Tytuł	Komunikacja
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM**
	☐ Kontroluj czas przed ekranem
	☑ **Odkładaj smartfon**
	☐ Wyłącz powiadomienia
	☐ Nie rób wielu rzeczy naraz
	☐ Trenuj swój mózg w sposób analogowy
	☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych
	☑ **Szukaj zainteresowań poza siecią**
	☐ Planuj czas bez internetu
	☐ Zadbaj o swój sen
	☑ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	1. Rozdaj uczestnikom małe kartki oraz ołówki lub długopisy. 2. Poinformuj, że dokonane przez uczestników notatki pozostaną anonimowe (niepodpisane). 3. Poproś, aby uczestnicy zanotowali, czym jest dla nich komunikacja. 4. Zbierz kartki i wymieszaj, następnie rozdaj je uczestnikom. 5. Poproś uczestników, aby po kolei odczytali kartki i odnieśli się do przeczytanej wypowiedzi – dyskusja.

Karta pracy nr 6

15 min

Scenariusz	6. Rozwiń temat komunikacji, poinformuj o komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Zadaj pytania i poproś o przykłady komunikacji werbalnej i niewerbalnej. 7. Podsumuj i doprecyzuj, na czym polega komunikacja werbalna i niewerbalna oraz czym się różni komunikacja w realu i komunikacja online. 8. Zapytaj uczestników, która komunikacja jest im bliższa – realna czy online (podział na dwie grupy). 9. Przygotuj arkusze papieru – flipchart, mazaki i rozdaj każdej z grup. Jedna grupa to komunikacja w realu, a druga to komunikacja online. 10. Poproś, aby każda z grup wskazała zalety i wady danej komunikacji oraz zasady, jakimi powinniśmy się kierować, komunikując się. 11. Po realizacji poproś, aby zaprezentowali swoje wypowiedzi. 12. Skonfrontujcie wypowiedzi obu grup i daj uczestnikom przestrzeń na wymianę zdań – bądź moderatorem tej dyskusji. 13. Podsumujcie temat. Wytłumacz uczestnikom, że komunikacja zarówno realna, jak i online powinna odbywać się na zasadach kultury i poszanowania rozmówcy. Poinformuj uczestników, że każda komunikacja jest dobra, obie komunikacje mają swoje zalety i wady. Natomiast tej realnej nigdy nie zastąpimy w 100% komunikacją online. Chcąc zachować zdrowie psychofizyczne, konieczna jest równowaga pomiędzy komunikacją realną a online. We współczesnym świecie mamy dostęp do wielu narzędzi cyfrowych, które dają nam wiele możliwości i mogą być doskonałą pomocą do komunikowania się, nauki i pracy. Jeśli człowiek korzysta z nich w sposób kontrolowany i z umiarem, wówczas narzędzia te mogą stać się bardzo pomocne. 14. Przeprowadź krótką dyskusję moderowaną – w kontekście przeprowadzonych ćwiczeń. 15. Podziękuj uczestnikom za zaangażowanie w warsztaty, na koniec zapytaj, czy coś ich zaskoczyło i czy się podobało – rundka końcowa.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– komunikacja jest nieodłącznym elementem naszego życia – idąc z duchem czasu, mamy możliwość komunikacji online – stała się ona naszą codziennością tak samo jak komunikacja w realu – aby zachować zdrowie, potrzebna jest równowaga świata realnego i świata cyfrowego – świadome korzystanie z narzędzi może spowodować, że staną się one cennym instrumentem w nauce, pracy i w całym życiu
Materiały dydaktyczne	– małe kartki – ołówki lub długopisy – mazaki – flipchart – arkusze papieru

Karta pracy nr 7

15 min

Data opracowania	29.03.2023
Autor karty	Anna Baranowska
Tytuł	Przyjaźni moc
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM**
	☐ Kontroluj czas przed ekranem
	☐ Odkładaj smartfon
	☐ Wyłącz powiadomienia
	☐ Nie rób wielu rzeczy naraz
	☐ Trenuj swój mózg w sposób analogowy
	☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych
	☐ Szukaj zainteresowań poza siecią
	☐ Planuj czas bez internetu
	☐ Zadbaj o swój sen
	☑ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	6 – 12 lat
Scenariusz	1. Powiedz uczestnikom, aby przypomnieli sobie superbohatera, którego lubią. 2. Poproś uczestników, aby podali, jakie cechy ma ten superbohater. Reszta grupy zgaduje, o jakiego superbohatera chodzi. 3. Zapisz na tablicy odpowiedzi uczestników. 4. Przeczytaj je głośno.

Karta pracy nr 7

15 min

Scenariusz	5. Zadaj pytanie, czy jakąś z tych cech może mieć przyjaciel/przyjaciółka? 6. Zapytaj, kto z uczestników ma przyjaciela/przyjaciółkę, który/a pomaga w różnych chwilach jak superbohater. 7. Jeżeli wystarczy czasu, porozmawiaj o tym, czy ktoś z uczestników jest dla kogoś przyjacielem/przyjaciółką i pomaga innym w trudnych sytuacjach.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– przyjaźń jest ważna i daje dodatkową moc w życiu, dzięki której można poradzić sobie z trudnymi sytuacjami – przyjaźń to relacja dwustronna: można mieć przyjaciela/przyjaciółkę i być dla kogoś przyjacielem/przyjaciółką
Materiały dydaktyczne	– tablica – mazaki

Karta pracy nr 8

15 min

Data opracowania	29.03.2023
Autor karty	Anna Baranowska
Tytuł	Przyjaźni moc
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM**
	☐ Kontroluj czas przed ekranem
	☐ Odkładaj smartfon
	☐ Wyłącz powiadomienia
	☐ Nie rób wielu rzeczy naraz
	☐ Trenuj swój mózg w sposób analogowy
	☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych
	☐ Szukaj zainteresowań poza siecią
	☐ Planuj czas bez internetu
	☐ Zadbaj o swój sen
	☑ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	1. Powiedz, że tematem rozmowy będzie przyjaźń. 2. Zadaj uczestnikom pytanie: Jakie cechy ma przyjaciel? 3. Zapisz na tablicy te określenia. 4. Przeczytaj je głośno. 5. Zadaj pytanie, czy ktoś ma przyjaciela/przyjaciółkę, który/a ma kilka z tych cech?

Karta pracy nr 8

15 min

Scenariusz	6. Powiedz, że ten ktoś nie musi mieć wszystkich tych cech naraz, aby być przyjacielem/przyjaciółką. 7. Jeżeli wystarczy czasu, porozmawiaj o tym, w czym może pomóc przyjaciel/przyjaciółka. 8. Zakończ refleksją, czy ktoś może powiedzieć o sobie, że jest dla kogoś przyjacielem/przyjaciółką?
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– przyjaźń jest ważna i daje dodatkową moc w życiu, dzięki której można poradzić sobie z trudnymi sytuacjami – przyjaźń to relacja dwustronna: można mieć przyjaciela/przyjaciółkę i być dla kogoś przyjacielem/przyjaciółką
Materiały dydaktyczne	– tablica – mazaki

Karta pracy nr 9

15 min

Data opracowania	24.03.2023
Autor karty	Monika Piotrzkowska-Dziamska
Tytuł	Granice
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☑ **Kontroluj czas przed ekranem** ☐ Odkładaj smartfon ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☑ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy** ☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych ☐ Szukaj zainteresowań poza siecią ☐ Planuj czas bez internetu ☐ Zadbaj o swój sen ☑ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	6 – 12 lat
Scenariusz	1. Poproś uczestników, żeby pomyśleli sobie o jakimś kraju. Skąd wiadomo, gdzie się ten kraj kończy, a gdzie zaczyna? 2. Porozmawiaj z grupą o tym, że to granice mówią nam, że coś się kończy, a coś innego zaczyna, albo że coś nam wolno, a czegoś nie. My też możemy stawiać innym granice. Kiedy się na coś nie zgadzamy, stawiamy właśnie taką granicę.

Karta pracy nr 9

15 min

Scenariusz	3. Podziel tablicę pionową linią na pół. 4. Podpisz połowy odpowiednio: świat realny i świat wirtualny. 5. Rozdaj uczestnikom małe karteczki. 6. Każde z dzieci ma za zadanie napisać na karteczce przykłady – na co możemy się nie zgadzać w świecie realnym, a na co w świecie cyfrowym. 7. Każdy uczestnik podchodzi do tablicy i nakleja swoje karteczki na właściwych miejscach. 8. Przeczytaj wszystkie odpowiedzi. 9. Zapytaj grupę, co może się stać, jeśli nie będziemy stawiać granic innym osobom.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– granice w świecie informują nas o tym, że coś się kończy, a coś innego zaczyna (np. granica państwa), że coś wolno, a czegoś nie – są zasadami, które obowiązują – w życiu na co dzień spotykamy się z granicami, które nam stawiają inni i my też stawiamy granice innym – gdyby nie było granic, mogłoby dojść do wojny. Brak granic w społeczeństwie oznaczałby brak zasad. Trudno byłoby żyć, gdyby każdy robił, co mu się podoba
Materiały dydaktyczne	– tablica – mazaki – karteczki samoprzylepne

Karta pracy nr 10

Data opracowania	24.03.2023
Autor karty	Monika Piotrzkowska-Dziamska
Tytuł	Granice
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☑ **Kontroluj czas przed ekranem** ☐ Odkładaj smartfon ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☑ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy** ☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych ☐ Szukaj zainteresowań poza siecią ☐ Planuj czas bez internetu ☐ Zadbaj o swój sen ☑ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	1. Przeprowadź z grupą burzę mózgów – poszukajcie odpowiedzi na pytania: – czym są granice? – po co są granice? – co by się stało, gdyby ich nie było? – jakie znamy rodzaje granic? – komu stawiamy granice? Czego te granice mogą dotyczyć?

Karta pracy nr 10

15 min

Scenariusz	2. Zapisz na tablicy hasło: Moje granice w sieci. 3. Zapytaj grupę, czy to, co robimy w internecie, może naruszać nasze granice (zdjęcie, filmik, komentarz, polubienie)? 4. Poproś o napisanie przykładów naruszania granic w sieci. Odpowiedzi są anonimowe. 5. Zapisane karteczki uczestnicy wrzucają do pudełka. 6. Wymieszaj karteczki w pudełku, wyciągaj i odczytuj w losowej kolejności. Dopytaj, czy młodzież chciałaby jeszcze coś dodać. 7. Zapytaj grupę, czy stawianie granic i ich naruszanie jest łatwiejsze/trudniejsze w świecie wirtualnym? Przeprowadź dyskusję.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– granice w świecie informują nas o tym, że coś się kończy, a coś innego zaczyna (np. granica państwa), że coś wolno, a czegoś nie – są zasadami, które obowiązują – w życiu na co dzień spotykamy się z granicami, które nam stawiają inni i my też stawiamy granice innym – gdyby nie było granic, mogłoby dojść do wojny. Brak granic w społeczeństwie oznaczałby brak zasad. Trudno byłoby żyć, gdyby każdy robił, co mu się podoba – dzięki zasadom i granicom wiemy też, jak się zachowywać w różnych miejscach. My również stawiamy granice innym, choć czasem bywa to trudne – trudno wyznaczyć granice szefowi czy nauczycielowi, często jest tak, że boimy się to zrobić lub nie chcemy odmawiać
Materiały dydaktyczne	– tablica – mazaki – karteczki samoprzylepne – długopisy – pudełko

Karta pracy nr 11

15 min

Data opracowania	24.03.2023
Autor karty	Monika Piotrzkowska-Dziamska
Tytuł	Tolerancja
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☑ **Kontroluj czas przed ekranem** ☐ Odkładaj smartfon ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☑ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy** ☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych ☐ Szukaj zainteresowań poza siecią ☐ Planuj czas bez internetu ☐ Zadbaj o swój sen ☑ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	6 – 12 lat
Scenariusz	1. Omów z dziećmi, co to znaczy być tolerancyjnym: jesteśmy tolerancyjni wtedy, kiedy akceptujemy to, że ktoś może być inny niż my: inaczej się ubierać, lubić inne rzeczy, robić inne rzeczy czy mieć inne zdanie na jakiś temat. 2. Zapytaj dzieci o przykłady, kiedy jesteśmy tolerancyjni. 3. Pomysły grupy zapisz na tablicy.

Karta pracy nr 11

15 min

Scenariusz	4. Zapytaj grupę, czy zawsze trzeba być tolerancyjnym? 5. Czy są takie sytuacje, kiedy nie powinniśmy być tolerancyjni? Np. kiedy ktoś zachowuje się nie w porządku wobec nas. 6. Narysuj na tablicy tabelę z dwiema kolumnami. 7. Podpisz kolumny jako świat realny i świat wirtualny. 8. Przypomnij grupie pojęcia świata realnego i wirtualnego z pierwszych zajęć. 9. Zastanówcie się wspólnie, czy łatwiej być nietolerancyjnym w świecie wirtualnym? Dlaczego? 10. Poszukajcie przykładów i wpiszcie je do tabeli.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– bycie tolerancyjnym jest zaletą, pomaga w relacjach społecznych – nie zawsze należy być tolerancyjnym, warto dbać o siebie – w świecie wirtualnym często łatwiej być nietolerancyjnym, może temu sprzyjać brak bezpośredniego kontaktu i anonimowość
Materiały dydaktyczne	– tablica – markery

Karta pracy nr 12

Data opracowania	24.03.2023
Autor karty	Monika Piotrzkowska-Dziamska
Tytuł	Granice
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☑ **Kontroluj czas przed ekranem** ☐ Odkładaj smartfon ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☑ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy** ☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych ☐ Szukaj zainteresowań poza siecią ☐ Planuj czas bez internetu ☐ Zadbaj o swój sen ☑ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	1. Rozdaj uczestnikom małe karteczki. 2. Poproś o napisanie, co oznacza dla nich słowo tolerancja. Odpowiedzi są anonimowe. 3. Zapisane karteczki uczestnicy wrzucają do pudełka. 4. Wymieszaj karteczki w pudełku, wyciągaj i odczytuj w losowej kolejności. Dopytaj, czy młodzież chciałaby jeszcze coś dodać.

Karta pracy nr 12

15 min

Scenariusz	5. Porozmawiaj z grupą o tym, jakie młodzież zna przykłady bycia nietolerancyjnym (braku tolerancji). 6. Zapytaj, jak nietolerancja może się przejawiać w świecie realnym, a jak w wirtualnym? 7. Pomysły zapisz w dwóch kolumnach na tablicy. 8. Czy jest nam łatwiej być nietolerancyjnym w sieci niż w świecie realnym? Dlaczego?
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– bycie tolerancyjnym jest zaletą, pomaga w relacjach społecznych – nie zawsze należy być tolerancyjnym, warto dbać o siebie – w świecie wirtualnym często łatwiej być nietolerancyjnym, może temu sprzyjać brak bezpośredniego kontaktu i anonimowość – warto uważać na to, gdzie się wypowiadamy i czy jesteśmy tolerancyjni
Materiały dydaktyczne	– małe karteczki – długopisy – tablica – mazaki – pudełko

Karta pracy nr 13

15 min

Data opracowania	28.03.2023
Autor karty	Oksana Honcharova
Tytuł	Emocje
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM**
	☐ Kontroluj czas przed ekranem
	☐ Odkładaj smartfon
	☐ Wyłącz powiadomienia
	☐ Nie rób wielu rzeczy naraz
	✔ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy**
	☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych
	✔ **Szukaj zainteresowań poza siecią**
	☐ Planuj czas bez internetu
	☐ Zadbaj o swój sen
	✔ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	6 – 12 lat
Scenariusz	1. Zadaj dzieciom pytanie: Jakie znacie emocje? 2. Zapisz na tablicy odpowiedzi dzieci. 3. Zaproś dzieci do zabawy w „tęczę emocji". 4. Instrukcja: Teraz zawołam jednego z Was po imieniu, rzucę mu piłkę i zapytam: Powiedz nam, w jakich sytuacjach odczuwasz radość? (używamy tych emocji, które są zapisane na tablicy).

Karta pracy nr 13

15 min

Scenariusz	5. Uczestnik opowiada o tym, co sprawia mu radość, a następnie rzuca piłkę następnemu dziecku. 6. Wszystkie dzieci w kole odpowiadają na pytanie „W jakich sytuacjach odczuwasz radość?". Potem przechodzimy do pytań o kolejne emocje. 7. Wykorzystaj wszystkie emocje zapisane na tablicy. Poproś dzieci, aby powiedziały, w jakich sytuacjach odczuwają złość, smutek, strach etc. Każde z dzieci powinno wziąć udział w zadaniu. 8. Następnie możesz poprosić dzieci, aby wspólnie poszukały konstruktywnych sposobów, by poradzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami. 9. Na zmianę rzucaj piłkę, aby każde dziecko wyraziło swoją opinię. 10. Przeprowadź krótką rozmowę o tym, że emocje są bardzo ważne w naszym życiu. Pokazują nam nasze pragnienia, potrzeby. Informują o tym, czego chcemy, a czego nie chcemy. Ważne jest, aby je zrozumieć i móc się nimi dzielić oraz wiedzieć, jak sobie z nimi poradzić. 11. Poproś dzieci, aby porozmawiały o emocjach z rodzicami i zapytały ich, kiedy odczuwają różne emocje i jak sobie z nimi radzą.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– zabawy tego typu pomagają lepiej zrozumieć wewnętrzny świat dziecka i jego relacje zarówno z rodzicami, jak i z rówieśnikami – pomagają także w nauce opowiadania o swoich emocjach, uczuciach, a także radzenia sobie z nimi w sposób konstruktywny poprzez komunikację na żywo i interakcje z innymi ludźmi, co jest ważne w profilaktyce uzależnień cyfrowych
Materiały dydaktyczne	– tablica – mazaki – piłka

Karta pracy nr 14

15 min

Data opracowania	28.03.2023
Autor karty	Oksana Honcharova
Tytuł	Emocje
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM**
	☐ Kontroluj czas przed ekranem
	☐ Odkładaj smartfon
	☐ Wyłącz powiadomienia
	☐ Nie rób wielu rzeczy naraz
	☑ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy**
	☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych
	☑ **Szukaj zainteresowań poza siecią**
	☐ Planuj czas bez internetu
	☐ Zadbaj o swój sen
	☑ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	1. Zadaj młodzieży pytanie: Jakie emocje teraz odczuwacie? 2. Następnie zadaj pytanie: Jak myślicie, czym są emocje? 3. Zadaj następne pytanie: Dlaczego emocje są potrzebne w naszym życiu? 4. Ważne jest, aby także prowadzący odpowiedział na pytanie: Czym są emocje i dlaczego są nam potrzebne?

Karta pracy nr 14

15 min

Scenariusz	5. Przeprowadź krótką rozmowę z nastolatkami o tym, że emocje są bardzo ważne w naszym życiu, mówią o naszych potrzebach. Nie ma dobrych i złych emocji, każda emocja ma swoją ważną funkcję. Natomiast sposoby wyrażania emocji są różne, niektóre z nich nam służą, inne bywają niekonstruktywne (mogą być szkodliwe dla nas i dla naszego otoczenia). 6. Zaproś uczestników do wykonania ćwiczenia. Daj każdemu z nich kilka małych karteczek samoprzylepnych i poproś o napisanie kilku sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami (na jednej karteczce po jednym sposobie). Uczestnicy przygotowują odpowiedzi anonimowo. 7. Zbierz wszystkie karteczki, wymieszaj. Na tablicy narysuj dwa duże koła w różnych kolorach. Na przykład kolor zielony – sposoby konstruktywne, czarny – niekonstruktywne. 8. Czytaj po kolei sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami i pozwól grupie zdecydować, czy jest to sposób konstruktywny czy niekonstruktywny. Uczniowie decydują, do którego kręgu należy przykleić daną karteczkę. 9. Policz liczbę kart w każdym okręgu. Poinformuj o wyniku liczenia. 10. Przedyskutuj wyniki z uczestnikami. 11. Jakich odpowiedzi było więcej? Dlaczego ważne jest stosowanie konstruktywnych metod, dlaczego są one ważne? 12. Wyjaśnij, że nie ma złych i dobrych odpowiedzi. Ważny jest tu nasz dialog, umiejętność mówienia i słuchania siebie nawzajem.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– ważne jest, aby nauczyć nastolatków rozumienia swoich emocji, opowiadania o nich, być w stanie radzić sobie z nimi konstruktywnie poprzez komunikację na żywo i interakcje z innymi ludźmi, co jest ważne w profilaktyce uzależnień cyfrowych
Materiały dydaktyczne	– tablica – mazaki – karteczki samoprzylepne

Karta pracy nr 15

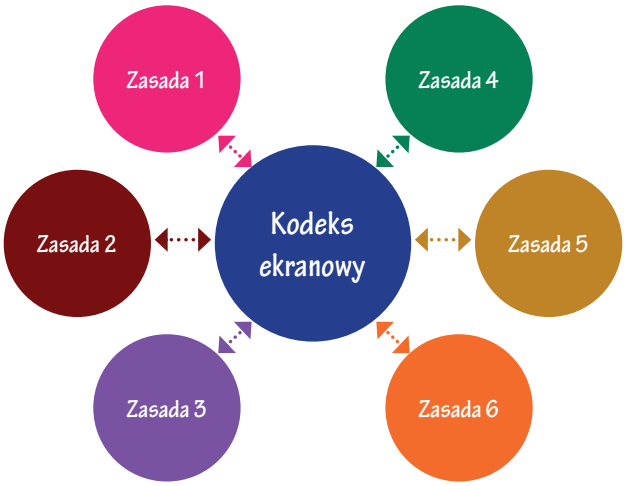
Data opracowania	23.03.2023
Autor karty	Barbara Dąbek
Tytuł	Kodeks ekranowy
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM**
	☐ Kontroluj czas przed ekranem
	☑ **Odkładaj smartfon**
	☐ Wyłącz powiadomienia
	☐ Nie rób wielu rzeczy naraz
	☑ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy**
	☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych
	☐ Szukaj zainteresowań poza siecią
	☑ **Planuj czas bez internetu**
	☐ Zadbaj o swój sen
	☐ Dbaj o relacje
Czas	15 min
Grupa docelowa	4 – 12 lat
Scenariusz	1. Zadaj dzieciom pytanie: Jakie są korzyści z przestrzegania zasad ruchu drogowego? 2. Zapisz na tablicy odpowiedzi dzieci. 3. Omów z dziećmi zagrożenia wynikające z nieprzestrzegania reguł w ruchu ulicznym. 4. Poinformuj dzieci, że korzystanie z nowych technologii w domu i szkole również wymaga ustalenia zasad. Wyjaśnij ich rolę w odniesieniu do równowagi cyfrowej.

Karta pracy nr 15

Scenariusz	5. Zachęć wszystkie dzieci do podania swojej propozycji, która ich zdaniem powinna się znaleźć w kodeksie ekranowym. Wypisz wszystkie. 6. Zwróć uwagę na te, które się powtórzyły, oraz wybierz jedną, którą omówisz bardziej szczegółowo. 7. Rozdaj dzieciom materiały do domu, aby wspólnie z rodzicami opracowali domowy kodeks ekranowy.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– ustalenie zasad ekranowych pozwala zachować równowagę cyfrową – równowaga cyfrowa jest potrzebna dla właściwego i wszechstronnego rozwoju – kodeks ekranowy jest istotnym elementem chroniącym przed uzależnieniem cyfrowym
Materiały dydaktyczne	– tablica/plakat – marker – „Kodeks ekranowy”

Domowe zasady ekranowe

Urządzenia ekranowe używane świadomie i z umiarem mogą stanowić atrakcyjny element życia dzieci i młodzieży oraz życia rodzinnego



Zasada 1

Zasada 2

Zasada 3

Zasada 4

Zasada 5

Zasada 6

Karta pracy nr 16

Data opracowania	23.03.2023
Autor karty	Barbara Dąbek
Tytuł	Kodeks ekranowy
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM**
	☐ Kontroluj czas przed ekranem
	☑ **Odkładaj smartfon**
	☐ Wyłącz powiadomienia
	☐ Nie rób wielu rzeczy naraz
	☑ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy**
	☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych
	☐ Szukaj zainteresowań poza siecią
	☑ **Planuj czas bez internetu**
	☐ Zadbaj o swój sen
	☐ Dbaj o relacje
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	1. Zapytaj uczestników o znajomość terminu „kodeks ekranowy”. 2. Przeprowadź krótką pogadankę wyjaśniającą termin, omów rolę kodeksu ekranowego w odniesieniu do równowagi cyfrowej. 3. Wyjaśnij termin „bycia offline”.

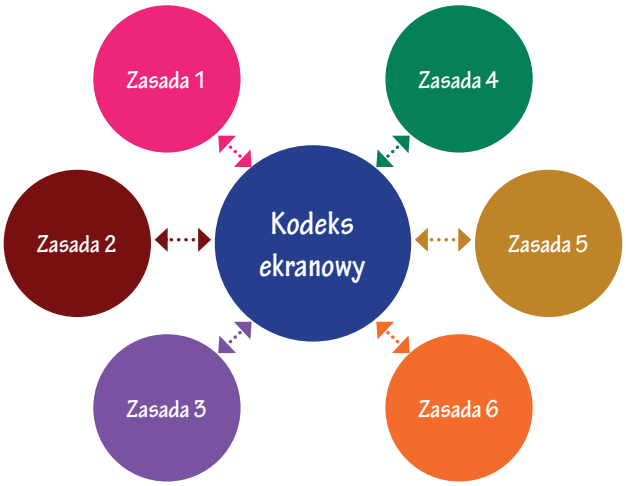
Karta pracy nr 16

15 min

Scenariusz	4. Zachęć grupę, aby podzielili się swoimi obawami dotyczącymi spędzania czasu analogowo. Odpowiedzi (np. 7-10 propozycji) uczestników zapisuj na tablicy lub plakacie. 5. Bądź zaangażowany i podsumuj propozycje. Np.: „Widzę, że masz obawy przed tym, że coś Cię ominie" lub „Boisz się odrzucenia przez rówieśników", „Mówisz o tym, że nie masz pomysłu, jak spędzać swój wolny czas". 6. Wyjaśnij, że kodeks ekranowy jest pomocnym narzędziem w profilaktyce uzależnień cyfrowych. 7. Zachęć młodzież do planowania czasu offline. 8. Zwróć uwagę uczestników na fakt, że urządzenia ekranowe używane świadomie i z umiarem mogą stanowić atrakcyjny element życia dzieci i młodzieży oraz życia rodzinnego. 9. Rozdaj materiały dodatkowe w postaci broszury do stworzenia własnego kodeksu w domu.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– ustalenie zasad ekranowych pozwala zachować równowagę cyfrową – równowaga cyfrowa jest potrzebna dla właściwego i wszechstronnego rozwoju – kodeks ekranowy jest istotnym elementem chroniącym przed uzależnieniem cyfrowym
Materiały dydaktyczne	– tablica/plakat – marker – „Kodeks ekranowy"

Domowe zasady ekranowe

Urządzenia ekranowe używane świadomie i z umiarem mogą stanowić atrakcyjny element życia dzieci i młodzieży oraz życia rodzinnego



Zasada 1

Zasada 2

Zasada 3

Zasada 4

Zasada 5

Zasada 6

Karta pracy nr 17

Data opracowania	29.03.2023
Autor karty	Anna Baranowska
Tytuł	Porozmawiajmy o stresie
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☐ Kontroluj czas przed ekranem ☐ Odkładaj smartfon ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☐ Trenuj swój mózg w sposób analogowy ☑ **Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych** ☐ Szukaj zainteresowań poza siecią ☐ Planuj czas bez internetu ☐ Zadbaj o swój sen ☐ Dbaj o relacje
Czas	15 min
Grupa docelowa	6 – 12 lat
Scenariusz	1. Powiedz uczestnikom, że tematem rozmowy będzie stres. 2. Poproś, aby podali przykłady sytuacji, kiedy sami odczuwali stres. 3. Zadaj uczestnikom pytanie, po czym poznali, że odczuwali stres. 4. Możesz wykorzystać przykłady różnych objawów: – boli brzuch,

Karta pracy nr 17

15 min

Scenariusz	– chce się pójść do toalety, – jest komuś zimno, – jest komuś gorąco, – pocą się ręce, – drży noga lub ręka, albo oko, – ktoś nie może usiedzieć w jednym miejscu itp. 5. Powiedz, że można odczuwać mały stres lub bardzo duży. 6. Do zobrazowania natężenia stresu użyj balonu lub woreczka foliowego. 7. Napełnij stopniowo powietrzem balon lub woreczek (mało powietrza to mały stres, więcej powietrza to większy stres). 8. Kiedy balon lub woreczek znacznie zwiększy swą objętość, zapytaj uczestników, co można zrobić, aby zmniejszyć stres. 9. Przy każdej odpowiedzi na ten temat powoli wypuszczaj powietrze z balonu lub woreczka. 10. Poproś uczestników, aby z postawy stojącej powoli ukucnęli i przyjęli postawę zamkniętą. 11. Powiedz, że podobnie stres może „ścisnąć" człowieka. 12. Kiedy sobie uświadomimy, że działa na nas stres, to możemy powolutku rozprostować się, podnieść ręce wysoko do góry i podskoczyć. Zachęć uczestników do tego ćwiczenia. 13. Poproś uczestników, aby powiedzieli, jak czuli się w postawie zamkniętej, a jak potem w postawie otwartej – wyprostowanej i w podskokach.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– działanie stresu można zauważyć przez różne objawy organizmu – osoby mogą inaczej się zachowywać, kiedy odczuwają stres, a różne sytuacje w jednych mogą powodować stres, a w innych zupełnie nie – poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem
Materiały dydaktyczne	– balon lub woreczek foliowy

Karta pracy nr 18

Data opracowania	29.03.2023
Autor karty	Anna Baranowska
Tytuł	Porozmawiajmy o stresie
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☐ Kontroluj czas przed ekranem ☐ Odkładaj smartfon ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☐ Trenuj swój mózg w sposób analogowy ☑ **Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych** ☐ Szukaj zainteresowań poza siecią ☐ Planuj czas bez internetu ☐ Zadbaj o swój sen ☐ Dbaj o relacje
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	1. Powiedz uczestnikom, że tematem rozmowy będzie stres. 2. Poproś, aby podali przykłady sytuacji, w których ludzie odczuwają stres. 3. Zadaj uczestnikom pytanie, po czym poznać, że ktoś czuje stres. 4. Możesz wykorzystać przykłady różnych objawów: – boli brzuch,

Karta pracy nr 18

15 min

Scenariusz	– chce się pójść do toalety, – jest komuś zimno, – jest komuś gorąco, – pocą się ręce, – drży noga lub ręka, albo oko, – ktoś nie może usiedzieć w jednym miejscu, – ktoś się zaczyna jąkać, – ktoś nagle nie wie, co powiedzieć itp. 5. Powiedz, że można odczuwać mały stres lub bardzo duży. 6. Do zobrazowania natężenia stresu użyj balonu lub woreczka foliowego. 7. Napełniaj stopniowo powietrzem balon lub woreczek (mało powietrza to mały stres, więcej powietrza to większy stres). 8. Kiedy balon lub woreczek znacznie zwiększy swą objętość, zapytaj uczestników, co można zrobić, aby zmniejszyć stres. 9. Przy każdej odpowiedzi na ten temat powoli wypuszczaj powietrze z balonu lub woreczka. 10. Na końcu podsumuj, że ludzie mogą odczuwać stres na wiele sposobów i mają swoje metody, aby sobie radzić ze stresem. 11. Zachęć uczestników do podzielenia się tym, co im pomaga w sytuacjach, kiedy sami czują stres.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– działanie stresu można zauważyć przez różne objawy organizmu – osoby mogą inaczej się zachowywać, kiedy odczuwają stres, a różne sytuacje w jednych mogą powodować stres, a w innych zupełnie nie – poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem
Materiały dydaktyczne	– balon lub woreczek foliowy

Karta pracy nr 19

Data opracowania	23.03.2023
Autor karty	Anna Koniuszy i Julia Markuszewska
Tytuł	Świat online vs świat offline
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☐ Kontroluj czas przed ekranem ☐ Odkładaj smartfon ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☑ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy** ☑ **Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych** ☑ **Szukaj zainteresowań poza siecią** ☑ **Planuj czas bez internetu** ☐ Zadbaj o swój sen ☐ Dbaj o relacje
Czas	15 min
Grupa docelowa	4 – 12 lat
Scenariusz	1. Rozdaj dzieciom karty pracy. 2. Poproś o wykonanie zadania 1 (podpisanie logo wybranych aplikacji – świat cyfrowy). 3. Zwróć uwagę na czas realizacji zadania, zapytaj, czy zadanie było dla nich łatwe. 4. Zapytaj dzieci: – Z jakich aplikacji/mediów społecznościowych korzystają najczęściej? Dlaczego? – Czy pojawiło się logo tej aplikacji w tym zadaniu?

Karta pracy nr 19

15 min

Scenariusz	5. Po wysłuchaniu odpowiedzi poproś dzieci o odwrócenie kartek i wykonanie zadania nr 2 (podpisanie nazw drzew, z jakich pochodzą przedstawione liście – świat rzeczywisty). 6. Ponownie zwróć uwagę na czas realizacji zadania (czy był on dłuższy niż przy zadaniu 1). 7. Zapytaj dzieci: – Które zadanie było łatwiejsze? – Które zadanie zajęło im mniej czasu? – Czy mają jakieś spostrzeżenia po wykonaniu tych dwóch zadań? 8. Wytłumacz dzieciom, że ważne jest to, żebyśmy dbali również o nasze zainteresowania światem realnym, nie tylko wirtualnym. Zachęć je do szukania aktywności, które pozwalają nam na poznanie świata rzeczywistego.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– świat cyfrowy może być nam bardziej znany niż świat rzeczywisty – powinniśmy zadbać o równowagę i rozwijanie swoich zainteresowań w świecie rzeczywistym
Materiały dydaktyczne	– karta pracy (wzór poniżej) – długopisy

Karta pracy nr 19

Zadanie 1. Potrafisz rozpoznać poniższe aplikacje? Podpisz logo.

Karta pracy nr 19

Zadanie 2. Czy wiesz, z jakiego drzewa pochodzą poniższe liście? Jeżeli potrafisz, podpisz je.

Karta pracy nr 20

Data opracowania	23.03.2023
Autor karty	Anna Koniuszy i Julia Markuszewska
Tytuł	Świat online vs świat offline
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM** ☐ Kontroluj czas przed ekranem ☐ Odkładaj smartfon ☐ Wyłącz powiadomienia ☐ Nie rób wielu rzeczy naraz ☑ **Trenuj swój mózg w sposób analogowy** ☑ **Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych** ☑ **Szukaj zainteresowań poza siecią** ☑ **Planuj czas bez internetu** ☐ Zadbaj o swój sen ☐ Dbaj o relacje
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	1. Rozdaj karty pracy. 2. Poproś o wykonanie zadania 1 (podpisanie logo wybranych aplikacji – świat cyfrowy). 3. Zwróć uwagę na czas realizacji zadania, zapytaj, czy zadanie było dla młodzieży łatwe. 4. Zapytaj: – Z jakich aplikacji/mediów społecznościowych korzystają najczęściej? Dlaczego? – Czy pojawiło się logo tej aplikacji w tym zadaniu?

Karta pracy nr 20

15 min

Scenariusz	5. Po wysłuchaniu odpowiedzi poproś młodzież o odwrócenie kartek i wykonanie zadania nr 2 (podpisanie flag nazwami krajów, z jakich pochodzą – świat rzeczywisty). 6. Ponownie zwróć uwagę na czas realizacji zadania (czy był on dłuższy niż przy zadaniu 1). 7. Zapytaj młodzież: – Które zadanie było łatwiejsze? – Które zadanie zajęło im mniej czasu? – Czy mają jakieś spostrzeżenia po wykonaniu tych dwóch zadań? 8. Wytłumacz, że ważne jest to, żebyśmy dbali również o nasze zainteresowania światem realnym, nie tylko wirtualnym. Zachęć młodzież do szukania aktywności, które pozwalają nam na poznanie świata rzeczywistego, nie tylko cyfrowego.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– świat cyfrowy może być nam bardziej znany niż świat rzeczywisty – powinniśmy zadbać o równowagę i rozwijanie swoich zainteresowań również w świecie rzeczywistym
Materiały dydaktyczne	– karta pracy (wzór poniżej) – długopisy

Karta pracy nr 20

Zadanie 1. Potrafisz rozpoznać poniższe aplikacje? Podpisz logo.

Karta pracy nr 20

Zadanie 2. Czy wiesz, jakiego państwa jest to flaga? Jeżeli potrafisz, podpisz je.

www.opz.gdansk.pl/profikultura